

BLIC

HRONO KUVAR

SLATKIŠI

IZBOR RECEPATA

ROGGENART
najbolji hleb koji možete kupiti
&
dr Gifing

Dr Ana Gifing, autor Programa hrono ishrane

Posle ručka ne jedite desert. Sačekajte bar 2 sata

Nikada ne treba pojesti uobičajeni omiljeni desert ili slatkiš odmah nakon obroka (doručka, ručka , večere), već 2 sata nakon ručka, ali pod uslovom da nismo konzumirali ugljene hidrate za ručak (krompir, paste, testenine...).

Testenina i šećeri (slatkiši) nisu dobra kombinacija, jer želudac vrlo brzo vari šećere - ako uz njih nismo konzumirali ništa drugo. Ali, ako je želudac već zauzet varenjem hrane, šećeri moraju da čekaju da dođu na svoj red. Zato voće i slatkiše nikad ne bi trebalo jesti uz obrok ili nakon njega. Veoma teške kombinacije za celokupan digestivni sistem su apsolutno sva slana jela u kombinaciji s desertom ili voćem.

Da li znate kako funkcioniše naš metabolizam u popodnevnim satima: najniži je nivo izlučivanja insulina, svi organi rade na maksimalnoj snazi, punim kapacitetom, a sve ovo troši našu sveukupnu energiju. Ovaj utrošak energije dovodi do zamora, pospanosti, iscrpljenosti, pa je česta pojava da se fiziološkim putem premeštaju i koriste zalihe belančevina (proteina) u cilju kompenzacije energije za pravilan rad našeg metabolizma. Da bismo sprečili ovaj utrošak belančevina, korisno je u popodnevnim satima pojesti nešto slatko. Tada bi trebalo da unosimo brze šećere koji su izvor brze energije jer time: 1. sprečavamo trošenje proteina 2. relaksiramo organizam 3. mozak dobija dodatnu energiju za pravilno funkcionisanje.

Idealni slatkiši su: voće, čokolada (preporuka je crna, sa što većim procentom kakaoa, ali ko je ne voli, može da konzumira ponekad i mlečnu ukoliko ima stabilizovanu trajnu telesnu težinu), domaći kolač od celovitog zrna brašna, integralni keks sa čokoladom ili sušenim voćem, badem, lešnik, voćna salata sa šlagom od slatke pavlake ...

Voće je poželjno konzumirati umereno i u određeno doba dana, između obroka (minimalno sat vremena posle ručka), a to je, po zakonu fiziologije ljudskog organizma, između 16 i 18 sati, po zimskom računanju vremena, odnosno između 17 sati i 19 sati, po letnjem računanju vremena. Suve smokve su idealna zakuska, jer imaju veoma visoku pH vrednost, odnosno čine našu krv baznom pa utiču na porast imuniteta.

www.drgifing.com

1. Čoko mus

SASTOJCI:

- 300 g čokolade sa velikim procentom kakaoa (85%)
- 300 g mlevenog lešnika
- 5 žumanaca
- 5 belanaca
- malo konjaka (po želji)

PRIPREMA

Belanca umutiti mikserom, dodati i malo pavlake za kuvanje, sjediniti sve sastojke, staviti u činije, pa u frižider da se mus malo stegne! Uživajte!



2. Bademovi keksići

SASTOJCI:

- 120 g integralnog brašna
- 120 g speltinog mekog brašna
- 100 g otopljene masti
- 2 žumanca
- stevije za 80 g šećera
- prašak za pecivo
- 50 g mlevenih badema

PRIPREMA:

Sve čvrste sastojke izmešati pa dodati izmešane tečne sastojke i zamesiti testo. Od testa praviti kuglice veličine oraha koje je potrebno malo spljoštiti prilikom spuštanja u tepsiju. Peći na pek-papiru u prethodno zagrejanoj rerni na 150 stepeni, 30 minuta.



3. Bajadera

SASTOJCI:

- 200 ml vode
- stevije za 200 g šećera
- 150 g putera
- 300 g mlevenih badema
- 350 g mlevenog doma-ćeg keksa
- 3 kašike kakaoa

Glazura
- 50 ml vode
- 150 g putera
- 3 kašike kakaoa
- stevije za 100 g šećera

PRIPREMA:

Vodu, steviju i puter staviti da se otope tako da postanu jednolična masa. Dodati mlevene bademe i keks i sve lepo izmešati. Masu podeliti na dva jednaka dela. U jedan deo staviti kakao i dobro izmesiti da se masa ujednači. U kalup dimenzija 24x30 cm po-staviti samolepljivu foli-ju ili pek-papir tako da viri sa svih strana i pre-ko rastanjiti prvo tamni sloj, a preko njega sve-tli. Vodu, puter i steviju otopiti pa polako dodati



kakao i dobro izmešati da postane kompaktna masa bez grudvica pa preliti preko svetlog slo-ja. Pre sečenja neka sto-ji nekoliko sati na hlad-nom ili u frižideru.

4. Hrono slatki namaz

SASTOJCI:

- 200 g lešnika
- 100 g susama
- 50 g putera
- 4 kašike maslinovog ulja
- 8 kašika rogača
- stevija, po potrebi

PRIPREMA:

Susam propržiti u rerni 5 do 10 minuta na 150 stepeni, ali paziti da ne izgori. Lešnike propržiti 10 do 15 minuta u rerni. Oljuštiti nakon što se ohlade. Susam i lešnik samleti koristeći multipraktik ili štapni mikser. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i pomešati sve sastojke u njemu. Mere koje su prikazane su osnova, možete dodavati manje ili više lešnika, ulja, putera, stevije, rogača...



5. Čokoladne kocke

SASTOJCI:

- 2 šolje speltinog mekog brašna
- 2 šolje kiselog mleka
- 1/4 šolje ulja
- pola kašičice sode bikarbone
- stevije za 200 g šećera
- 3 kašike kakaoa

Glazura:

- 17 kašika bademovog mleka
- 125 g putera
- stevije za 100 g šećera
- 3 kašike kakaoa

PRIPREMA:

Sve sastojke umešati varjačom tako da nema grudvica. Smesu prebaciti na pek-papir i tepsiju u prethodno zagrejanu rernu i peći na 180 stepeni, 30-40 minuta.

Glazura: Sastojke za glazuru prokuvati mešajući da masa postane jednolična i glatka. Kolač izvući iz rerne i ostaviti ga da se prohladi. Iseći ga na kocke i preliti vrućom glazurom prvo po isečenim rubovima pa onda preko cele tepsije.



6. Keksići sa rogačem

SASTOJCI:

- 50 g heljdinog brašna
- 200 g speltinog mekog brašna
- 125 g otopljene masti
- 2 žumanca
- 6 kašika kiselog mleka
- 100 g rogača
- prašak za pecivo

PRIPREMA:

Od svih sastojaka zamesiti testo. Na brašnom posutoj podlozi testo razvaljati na debljinu pola centimetra pa seći keksiće željenog oblika. Keksiće peći na pek-papiru u prethodno zagrejanoj rerni na 160 stepeni, oko 20 minuta.



7. Kolač sa jabukama

SASTOJCI:

- 2 jajeta
- 2 jabuke
- 2 kašike speltinog griza
- 2 kašike speltinog brašna
- cimet po ukusu
- 1/4 kašičice stevije
- prašak za pecivo
- soda bikarbona



PRIPREMA:

Jabuke oljuštiti i izrendati. Posuti sa malo limunovog soka da ne potamne. U žumanca dodati brašno, griz, cimet, na vrh noža prašak za pecivo i sodu bikarbonu. U smesu dodati narendane jabuke. Ukoliko je smesa jako gusta dodati nekoliko kašika vode. Belanca umutiti u čvrst sneg sa stevijom. Belanca postepeno dodavati u umućenu smesu i polako mešati. Kolač peći u zagrejanoj rerni na 180 stepeni 20 minuta.

8. Badem palačinke

SASTOJCI:

- 2 jajeta
- 1,5 dcl mlevenog badema
- 1 kašičica psilijuma
- 1 dcl bademovog mleka
- malo soli
- malo sode bikarbone
- nekoliko kapi soka limuna



PRIPREMA:

Jaja umutiti penasto, dodati bademovo mleko, mleveni badem, so, psilijum, sodu i promešati. Zatim dodati nekoliko kapi limuna. Ostaviti da stoji nekoliko minuta, dok se tiganj ugreje. Peći na srednjoj temperaturi. Smesu vaditi kašikom i praviti male palačinke, mnogo je lakše za okretanje. Od te smese se dobije 9 malih palačinki. Zbog veće količine badema i bademovog mleka, ove palačinke jesti nakon restrikcije kao deo užine.

9. Dorin šumski kolač

SASTOJCI:

- 4 jajeta
- 30 g putera
- sok od limuna
- 1 kašičica psilijuma
- 1 šoljica kefira ili kiselog mleka
- kokosovo brašno (oko 100 g)
- 300 g šumskog voća
- na vrh kašičice sode bikarbone
- 1 vanila
- 2 kašike mlevenog badema
- stevija po ukusu

PRIPREMA:

Belanca umutiti u čvrst sneg, a zatim dodavati jedno po jedno žumance. Smesu zasladiti stevijom, dodati puter, badem, sodu, sok od limuna, vanilu, psilijum, kefir ili kiselo mleko i polako dodavati kokosovo brašnog dok se ne dobije srednje gusto testo. Smesu ne treba mnogo mešati. Presuti u posudu namazanu kokosovim uljem (ili staviti preko pek-papira) i posuti šumskim voćem. Peći u prethodno zagrejanoj rerni dvadesetak minuta na 180 stepeni ili dok ne počne da se odvaja od posude. Gotov kolač posuti sa kokosom radi dekoracije.

